Agriculture Canada

pommes de terre aujourd'hui

630.4
C212
P 1741
1984
fr.
OOAg
c.3

La pomme de terre, ce légume souvent sous-estimé, joue un grand rôle dans l'économie canadienne : elle se classe au premier rang parmi les légumes commerciaux. Cultivée dans toutes les provinces, elle est disponible à longueur d'année et peut se servir avec une variété d'autres aliments, ce qui en fait le légume le plus consommé.

Les premiers explorateurs des Amériques ont introduit ce légume en Europe. Au 18e siècle, le roi Louis XV l'a baptisé «pomme de terre» pour rehausser son image en l'associant au fruit du même nom.

Ses premières traces au Canada remontent à 1623 lorsque les pionniers cultivèrent une petite parcelle à Port-Royal en Nouvelle-Écosse. Les premiers colons ont trouvé mille et un sauges à la pomme de terre, tels la préparation de la levure pour le pain et de l'amidon pour la lessive.

Le Canada produit environ 2,5 millions de tonnes de pommes de terre chaque année. En plus de répondre à la demande intérieure, il en exporte de grandes quantités aux États-Unis, à la Trinité et Tobago, au Venezuela, à la Barbade et dans plusieurs autres pays.

UN ALIMENT NUTRITIF

Plusieurs croient que la pomme de terre est un aliment «engraissant» et n'hésitent donc pas à l'éliminer des régimes amaigrissants. Rien n'est plus faux. Une pomme de terre moyenne cuite au four ne contient qu'environ 100 kilocalories (380 kilojoules). Elle est une source économique de vitamine C et renferme de la thiamine, du fer, de l'acide folique et des fibres alimentaires. Avec autant d'éléments nutritifs, la pomme de terre s'avère une saine contribution à *tous* les régimes.

Vous surveillez votre ligne? Méfiez-vous des garnitures accompagnant ou ornant les pommes de terre car certaines renferment des calories inutiles. Voici quelques exemples de garnitures à faible teneur en calories pour les pommes de terre au four :

— du yogourt avec des échalottes;
— du fromage cottage maigre fouetté;
— du fromage parmesan râpé;
— des oignons et des champignons hachés;
— des vinaigrettes à faible teneur en calories;
— du beurre ou de la margarine fondus, arrosés de jus de citron.

Canada

LA FAMILLE DES POMMES DE TERRE

Les pommes de terre se distinguent par leur forme (ronde ou longue) et par la couleur de leur peau ou de leur chair (blanche ou rouge). Cependant, pour la cuisson, elles sont rangées en trois catégories : pommes de terre nouvelles, à cuire au four et tout usage. Les pommes de terre nouvelles destinées au marché ne sont jamais entreposées; elles passent directement du champ au marché. Elles sont généralement petites à la récolte; plus périssables que les variétés tardives et se meurtrissent plus facilement. Elles se caractérisent alors par une peau mince et plumeuse qui se pèle facilement. Il faut les réfrigérer et les consommer en moins d'une semaine pour bénéficier au maximum de leur saveur et de leurs qualités nutritives. Par ailleurs, les pommes de terre à cuire au four ont une forme et un calibre plutôt uniformes et une texture farineuse. Enfin, comme leur nom l'indique, les pommes de terre tout usage servent à la cuisine de tous les jours. Elles sont habituellement petites, rondes et moins chères que les pommes de terre à cuire au four de calibre uniforme.

Variétés disponibles à l'échelle nationale

Kennebec (rondes) — tout usage
Russett Burbank (longues) — excellentes pour la cuisson au four et la friture
Sebago (petites, rondes) — ne se déforment pas; pour la cuisson à l'eau et les salades

Variétés disponible à l'échelle régionale

Irish Cobbler (rondes)
Green Mountain (rondes)
Katahdin (rondes)
Keswick (rondes)
Norland (rouges, rondes)
Norgold (longues)

Les règlements fédéraux et provinciaux régissent le classement, l'emballage et la mise en marché des pommes de terre. Le classement se fait d'après le calibre, la forme, la maturité et l'apparence (absence de saleté, de meurtrissures, de taches et de maladies), et non d'après les qualités culinaires.

Canada n° 1 Rondes, 2¼ à 3½ po de diamètre; longues, 2 à 3½ po de diamètre; au moins 60 % d'entre elles doivent avoir un diamètre d'au moins 2¼ po
Canada n° 2 Minimum de 1¾ po de diamètre; au moins 75 % (au poids) du lot de pommes de terre doivent avoir un diamètre d'au moins 2 po
Canada n° 1, grosse 3 à 4½ po de diamètre
Canada n° 1, petites 1½ à 2¼ po de diamètre
Canada n° 1, pommes de terre nouvelles Avant le 16 septembre de chaque année, les pommes de terre nouvelles se classent dans la catégorie Canada n° 1 si elles ont un diamètre d'au moins 1⅞ po.

Les étiquettes doivent comporter les informations suivants : le nom usuel du produit, la quantité nette, la désignation de la catégorie, le calibre, le nom et l'adresse de l'emballeur ou du distributeur, et le pays d'origine (p. ex., produit du Canada). Pour mieux guider le choix du consommateur, certains emballeurs ajoutent maintenant le nom de la variété. La province d'origine est aussi souvent indiquée.

LES POMMES DE TERRE TRANSFORMÉES

Une bonne partie des pommes de terre sur le marché canadien sont transformées. En raison de notre rythme de vie effréné, ces produits sont pratiques, car leur préparation exige peu de temps. La transformation s'effectue dans toutes les provinces, sauf en Saskatchewan et à Terre-Neuve.

Les pommes de terre en conserve sont habituellement des tubercules entiers à chair blanche, mais elles peuvent aussi être présentées en tranches, en cubes, en juliennes, en allumettes et de coupe ordinaire ou ondulée. Elle sont classées en trois catégories : Canada de fantaisie, Canada de choix et Canada régulière. Vous pouvez les consommer froides ou les réchauffer.

Les comptoirs d'aliments congelés des épiceries regorgent d'une grande variété de préparations de pommes de terre. Les frites congelées se classent dans la catégorie Canada de fantaisie ou de choix. Elles sont de coupe ordinaire ou ondulée, ou encore conditionnées en juliennes ou en allumettes. D'autres produits congelés sont aussi disponibles, comme les pommes de terre au four farcies, les croquettes de pommes de terre et les pommes de terre hachées brunes à l'américaine.

Les pommes de terre déshydratées, utiles pour dépanner, se vendent en flocons, en granules ou en tranches. On peut aussi se procurer des croustilles ainsi que de la farine et de l'amidon de pommes de terre.

ENTREPOSAGE

Gardez les pommes de terre dans un endroit frais, sombre et aéré. Elles se conserveront de 4 à 9 mois à une température de 7 à 10 °C (chambre froide), mais seulement une semaine à la température ambiante, les températures élevées causant la germination et le ratatinement des tubercules.

Il *ne faut pas* réfrigérer les pommes de terre car le froid favorise une accumulation de sucre dans le tubercule, ce qui peut occasionner un brunissement excessif de la chair à la friture.

Ne laissez jamais les pommes de terre dans un sac en plastique non perforé car cela augmente le degré d'humidité et favorise ainsi le développement de moisissures.

Évitez d'exposer les tubercules à la lumière qui les fait verdir et provoque la formation d'un alcaloïde appelé la solanine. Parfois, seule la peau verdit mais il arrive que la coloration s'étende à la chair. Enlevez toutes les parties vertes du tubercule car la solanine lui donne une saveur amère. Une très forte concentration de cet alcaloïde peut même être toxique.

PRÉPARATION

Faites cuire les pommes de terre entières avec leur pelure puisque l'exposition de la chair à l'air cause une perte en vitamine C et en thiamine.

Évitez de tremper les tubercules dans l'eau car les vitamines B, la vitamine C et les minéraux s'y échapperont.

Rappelez-vous qu'une cuisson rapide réduit les pertes de vitamines et de minéraux.

Gardez les pommes de terre cuites au réfrigérateur à couvert.

À L'EAU Dans une petite quantité d'eau (2 cm de profondeur), faites bouillir les pommes de terre entières avec leur pelure. S'il faut les peler, évitez d'aller trop en profondeur afin de conserver les éléments nutritifs sous la pelure. Utilisez un chaudron épais dont le couvercle ferme bien, sinon, l'eau s'évaporera. Retirez le couvercle après la cuisson et égouttez afin d'éviter que les pommes de terre ne soient détrempées. Conservez le liquide de cuisson pour l'incorporer aux soupes et aux sauces.

L'eau dure fait jaunir les pommes de terre parce qu'elles renferment un pigment qui réagit avec les minéraux dans l'eau. Cette coloration est toutefois inoffensive.

AU FOUR Choisissez des tubercules moyens de calibre uniforme. Nettoyez-les avec une brosse. Piquez la peau avec une fourchette avant la cuisson et ne les enveloppez pas de papier d'aluminium (sauf sur charbon de bois), sinon vous obtiendrez des tubercules cuits à la vapeur et même détrempés dans le deuxième cas. Faites cuire les pommes de terre nouvelles à 220 °C pendant 40 à

50 min. Voici les températures et durées qui conviennent aux autres types de tubercules :

220 °C	40 à 50 min
190 °C	50 à 60 min
160 °C	75 à 85 min

Après avoir retiré les pommes de terre du four, faites une incision en croix sur chaque tubercule et pressez-les pour laisser la vapeur s'échapper.

AU FOUR À MICRO-ONDES Suivez des directives s'appliquant aux pommes de terre au four. Rappelez-vous que plus il y aura de tubercules plus la durée de cuisson sera longue. Faites cuire à pleine puissance et retournez ies pommes de terre à mi-temps de cuisson. Une fois retirées du four, enveloppez-les de papier d'aluminium et laissez-les reposer 5 min pour compléter la cuisson.

6 pommes de terre (disposées en cercle)	10 à 13 min
2 pommes de terre	6 à 7 min
1 pomme de terre	4 à 6 min

AVEC RÔTI Faites cuire légèrement les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 10 min. Égouttez-les, puis enduisez-les du jus de cuisson de rôti et disposez-les autour du rôti, 45 à 50 min avant la fin de la cuisson. Arrosez occasionnellement. Les pommes de terre entières en conserve, bien égouttées, peuvent remplacer les tubercules cuits légèrement.

EN PURÉE Faites cuire les pommes de terre à l'eau; les égoutter et les peler. Réduisez-les en purée au moyen d'un pilon, d'un mélangeur électrique ou d'un presse-purée. N'utilisez pas un robot culinaire parce qu'il donne à la purée une texture plutôt visqueuse. Ajoutez du lait et battez le tout jusqu'à consistance légère et onctueuse. La quantité de lait utilisée dépend de la texture et du degré d'humidité des pommes de terre. Ajoutez du sel, du poivre et du beurre ou de la margarine au goût. Servez chaud. Pour congeler, façonner la purée en rouelles et congelez-les sur une plaque à biscuits. Une fois congelées, placez-les dans des sacs à congélation. Elles se conserveront un mois. Pour réchauffer, disposez les rouelles du purée sur une plaque à biscuits. Badigeonnez-les de beurre ou de margarine fondu et faites-les cuivre à 220 °C jusqu'à ce qu'elles soient brun doré (environ 30 min).

LES POMMES DE TERRE EN UNITÉS MÉTRIQUES

6 pommes de terre moyennes ou 12 petites pommes de terre nouvelles font environ 1 kg
2 pommes de terre moyennes donnent environ 375 mL de purée
4 pommes de terre moyennes donnent environ 800 mL de pommes de terre en cubes
1 pomme de terre moyenne donne environ 200 mL de tranches fines

RECETTES

POMMES DE TERRE FARCIES AU FOUR À MICRO-ONDES

Couper en deux de pommes de terre cuites au four.

Ingrédients	1 pomme de terre (2 moitiés)	2 pommes de terre (4 moitiés)	6 pommes de terre (12 moitiés)
Beurre ou margarine	5 mL	10 mL	25 mL
Sel	pincée	pincée	pincée
Poivre	pincée	pincée	pincée
Lait	15 mL	25 mL	100 mL
Fromage cheddar râpé	25 mL	50 mL	125 mL
Oignon vert haché	5 mL	10 mL	25 mL

Extraire délicatement, à l'aide d'une cuillère, la chair des pommes de terre cuites. La réduire en purée en ajoutant beurre ou margarine, sel, poivre et lait. Ajouter cheddar et oignon vert. Farcir l'intérieur des pommes de terre avec le mélange. Régler le four à micro-ondes à pleine puissance pour la durée de la cuisson indiquée.

Nombre de pommes de terre	Durée de la cuisson (min)
1 (2 moitiés)	2
2 (4 moitiés)	3
6 (12 moitiés)	6-7

POUR ENTREPOSER Les pommes de terre peuvent être gardées au réfrigérateur pendant 1 h avant de les réchauffer.

POUR RÉCHAUFFER Placer les pommes de terre au four à micro-ondes, régler à pleine puissance en ajoutant 1 min à la durée indiquée ci-dessus.

LÉGUMES D'HIVER AU FOUR À MICRO-ONDES

500 mL de carottes en tranches
500 mL de pommes de terre pelées, coupées en cubes
250 mL de rutabaga coupé en juliennes
125 mL d'eau
50 mL de beurre ou margarine
125 mL d'oignon haché
7 mL de sel
0,5 mL de poivre
1 contenant (300 g) d'épinards hachés congelés

Mélanger les quatre premiers ingrédients dans un bol en verre de 2,5 L. Couvrir et cuire au four à micro-ondes, à pleine puissance, jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres (environ 15 min), en les remuant aux 3 min. Égoutter. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et cuire au four à micro-ondes, à pleine puissance, 6 min de plus, en remuant aux 3 min. Laisser reposer 3 min avant dae servir. 6 portions.

MACÉDOINE DE LÉGUMES D'ÉTÉ Remplacer le rutabaga par une courgette moyenne tranchée, l'oignon haché par 175 mL d'oignons verts tranchés et les épinards congelés par des épinards frais (284 g). Cuire au four à micro-ondes, à pleine puissance, carottes et pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres, en les remuant aux 2 min (environ 14 min). Égoutter. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et cuire au four à micro-ondes, à pleine puissance, en les remuant après 2 min. Laisser reposer 3 min. 6 portions.

POMMES DE TERRE AU FOUR À LA CHINOISE

500 mL de champignons tranchés (environ 250 g)
125 mL de poivron vert tranché
125 mL d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
25 mL d'huile
1 boîte (199 mL) de maïs en grains, égoutté
2 tomates hachées
15 mL de sauce soja
15 mL d'huile
2 mL de sucre
5 mL de racine de gingembre fraîchement râpée
6 pommes des terre cuites au four

Faire sauter les quatre premiers ingrédients dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croustillants. Ajouter maïs et tomates et faire sauter 3 min. Ajouter sauce soja, huile, sucre et gingembre et faire chauffer. Couper presque à moitié les pommes de terre dans le sens de la longueur et garnir chacune d'elles du mélange de légumes. 6 portions.

CROQUETTES MEXICAINES AUX POMMES DE TERRE

750 mL de purée de pommes de terre
3 oeufs battus
5 mL de poudre chili
0,5 mL de poivre de cayenne
5 mL de sel
2 mL de moutarde en poudre
15 mL d'oignon râpé
10 mL de lait
175 mL de fromage cheddar râpé
175 mL de chapelure

Mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage et la chapelure. Combiner fromage et chapelure dans un mélangeur jusqu'à consistance fine. Incorporer 250 mL de ce mélange à celui de pomms de terre. Façonner en boulettes de 25 mL. Rouler les boulettes dans le mélange à base de chapelure. Cuire en friture profonde à 195 °C jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Égoutter. Quantité : environ 40 croquettes.

POUR CONGELER Cuire en friture profonde à 195 °C pendant 1 min. Refroidir. Se conserve 1 mois.

POUR RÉCHAUFFER Décongeler les croquettes et faire cuire au four à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 15 min).

VICHYSSOISE AU SAUMON*

1 boîte (440 g) saumon en conserve
Eau
250 mL de pommes de terre en cubes
125 mL de poireau tranché
250 mL de céleri en cubes
2 mL de sel
0,5 mL poivre blanc
25 mL de beurre ou margarine
25 mL de farine
250 mL de lait
250 mL de bouillon de poulet
25 mL de ciboulette finement hachée

Égoutter le saumon et mettre de côté le liquide. Enlever les morceaux de peau. Ajouter suffisamment d'eau au liquide de saumon pour obtenir 1 L. Amener à ébullition. Ajouter légumes et assaisonnements. Mijoter jusqu'à ce que le tout soit tendre. Ajouter le saumon. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Faire fondre le beurre ou la margarine, ajouter la farine, verser en remuant, lait et bouillon de poulet. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la purée et réchauffer. Garnir de ciboulette. 8 portions.

* Recette fournie par le Centre alimentaire des pêches, Pêches et Océans, Ottawa, K1A 0E6.

POMMES DE TERRE EN ESCALOPES AU FROMAGE COTTAGE

25 mL de beurre ou margarine
25 mL de farine
10 mL de sel
1 mL de poivre
50 mL de lait écrémé en poudre
125 mL d'eau
375 mL de fromage cottage
1,5 L de pommes de terre, tranchées minces
125 mL d'oignon haché

Faire fondre le beurre ou margarine. Y mélanger farine, assaisonnements et lait écrémé en poudre. Ajouter graduellement eau et fromage cottage. Cuire en remuant jusqu'à ce que le tout épaississe. Ajouter pommes de terre et oignons et amener à ébullition. Verser dans un plat à four graissé. Couvrir et cuire à 180 °C jusqu'à ébullition de la sauce (environ 45 min). Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 45 min). 6 portions.

POUR CONGELER Répartir en deux le mélange. Verser dans 2 petits plats à four tapissés de papier d'aluminium. Garder au congélateur pendant un maximum de 2 semaines.

POUR RÉCHAUFFER Enlever le papier d'aluminium. Placer dans un petit plat à four. Couvrir et cuire à 180 °C, dans un four non réchauffé, jusqu'à ébullition (environ 1 h 15 min).

QUICHE À LA POÊLE

25 mL de beurre ou margarine
500 mL de pommes de terre cuites en cubes
250 mL de jambon finement haché
175 mL d'oignon vert finement haché
125 mL de poivron vert finement haché
6 oeufs
25 mL de lait
5 mL de sel
1 mL de poivre
50 mL de persil frais haché OU 15 mL séché
250 mL (100 g) de fromage suisse râpé

Faire fondre le beurre ou la margarine dans une poêle de 25 cm de diamètre. Faire sauter les quatre ingrédients suivants pendant 3 min. Mélanger oeufs, lait et assaisonnements. Verser sur le mélange de pommes de terre. Réduire le feu, couvrir et cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien pris (de 12 à 15 min). Saupoudrer de fromage. Griller au four à 8 cm de la source de chaleur jusqu'à ce que le fromage fonde. Couper en morceaux et servir. 6 portions.

CRÊPES DE POMMES DE TERRE (utilisant un robot culinaire)

6 pommes de terre moyennes, pelées
1 petit oignon
2 brins de persil frais
5 mL de sel
0,5 mL de poivre
0,5 mL de muscade
2 jaunes d'oeufs
25 mL de farine tout usage
2 blancs d'oeufs
25 mL d'huile

Râper finement les pommes de terre. Les laisser tremper dans l'eau glacée. Bien égoutter. Hacher oignon et persil. Les ajouter aux pommes de terre avec les assaisonnements et les jaunes d'oeufs. Bien mélanger. Saupoudrer de la farine sur le mélange de pommes de terre. Battre les blancs d'oeufs dans le robot culinaire pendant environ 1 min. Incorporer au mélange de pommes de terre. Pour chaque crêpe, verser 50 mL de pâte sur l'huile chaude. Faire dorer (environ 3 min de chaque côté). Servir avec une compote aux pommes chaude ou une sauce chili, au goût. 6 portions.

POMMES DE TERRE AVEC SAUCE À LA VIANDE

250 mL d'oignon haché
125 mL de poivron vert haché
125 mL de champignons tranchés
25 mL d'huile
500 g de boeuf haché
1 boîte (398 mL) de sauce tomate
5 mL de sel
5 mL de poudre chili
5 mL d'origan
0,5 mL de clous de girofle en poudre
1 mL de poivre
6 pommes de terre cuites au four

Faire sauter oignon, poivron vert et champignons dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le boeuf et brunir. Égoutter l'excès de gras. Ajouter le reste des ingrédients sauf les pommes de terre. Faire mijoter, à découvert, pendant 30 min. Couper presque à moitié les pommes de terre cuites dans le sens de la longueur. Détacher la pulpe à l'aide d'une fourchette. Garnir chaque pomme de terre de sauce. 6 portions.

POMMES DE TERRE REUBEN

Pour chaque portion : couper des pommes de terre cuites au four presque en deux sur les sens de la longueur. Détacher la pulpe à l'aide d'une fourchette. Garnir avec 50 mL de boeuf salé en languettes, 50 mL de choucroute et 50 mL de fromage suisse râpé. Cuire au four à 180 °C jusqu'à ce que le fromage fonde (environ 10 min). Servir avec de la moutarde, au goût. 1 portion.

PIROGUI

Farce

500 mL de pommes de terre en purée
10 mL d'oignon rapé
15 mL de beurre ou margarine
125 mL de fromage cheddar rapé
5 mL de sel
0.5 mL de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Refroidir.

Pâte

1 oeuf
7 mL sel
350 mL d'eau tiède
25 mL d'huile
1 L de farine tout usage

Mélanger les quatre premiers ingrédients. Ajouter graduellement la farine jusqu'à obtention d'une pâte molle. Façonner en boule et la placer dans un bol graissé en la retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser repose à la température ambiante pendant 1 h 30. Travailler la pâte jusqu'en une couche mince et découper des cercles de 10 cm de diamètre. Disposer 15 mL de garniture au centre de chaque cercle. Replier. Pincer les extrémités pour sceller. Placer les pirogui sur une serviette enfarinée. Couvrir pour éviter qu'ils ne se dessèchent. Mettre dans l'eau bouillante salée et faire cuire pendant 9 min. Égoutter. Garder au chaud. Quantité : environ 36 pirogui.

Garniture

500 mL d'oignons en tranches
50 mL de beurre ou margarine fondu

Faire sauter l'oignon dans le beurre ou la margarine jusqu'à qu'il soit doré (environ 20 min). Verser sur les pirogui. Garnir de crème sure, au goût.

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: -18°C remplace 0°F

PUBLICATION 1741, on peut obtenir des exemplaires à
Direction générale des communications, Agriculture Cana
Ottawa K1A 0C7

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 19
N° de cat. A73—1741/1984F ISBN: 0-662-92650-1
Impression 1984

Also available in English under the title
Potatoes now

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00030144 2

DIVISION DE LA CONSULTATION EN ALIMENTATION